

ATLETICA LEGGERA

Origini:

RISALGONO AI TEMPI PIU' ANTICHI E RIMANDA ALLE ATTIVITA' PIU' SPONTANEE DELL'UOMO:

- CAMMINARE
- CORRERE
- SALTARE
- LANCIARE

LE PRIME GARE SI SVOLSERO IN  **EGITTO, CRETA, GRECIA**

I PRIMI GIOCHI OLIMPICI SI TENNERO AD ATENE NEL 776 a.C.

con la **Corsa** (giro dello stadio - 200m)
e il **Lancio** di attrezzi (Disco e Giavellotto)

AFFERMAZIONE COME VERA E PROPRIA DISCIPLINA: CON LA NASCITA DELLE OLIMPIADI MODERNE AD ATENE NEL **1896**.

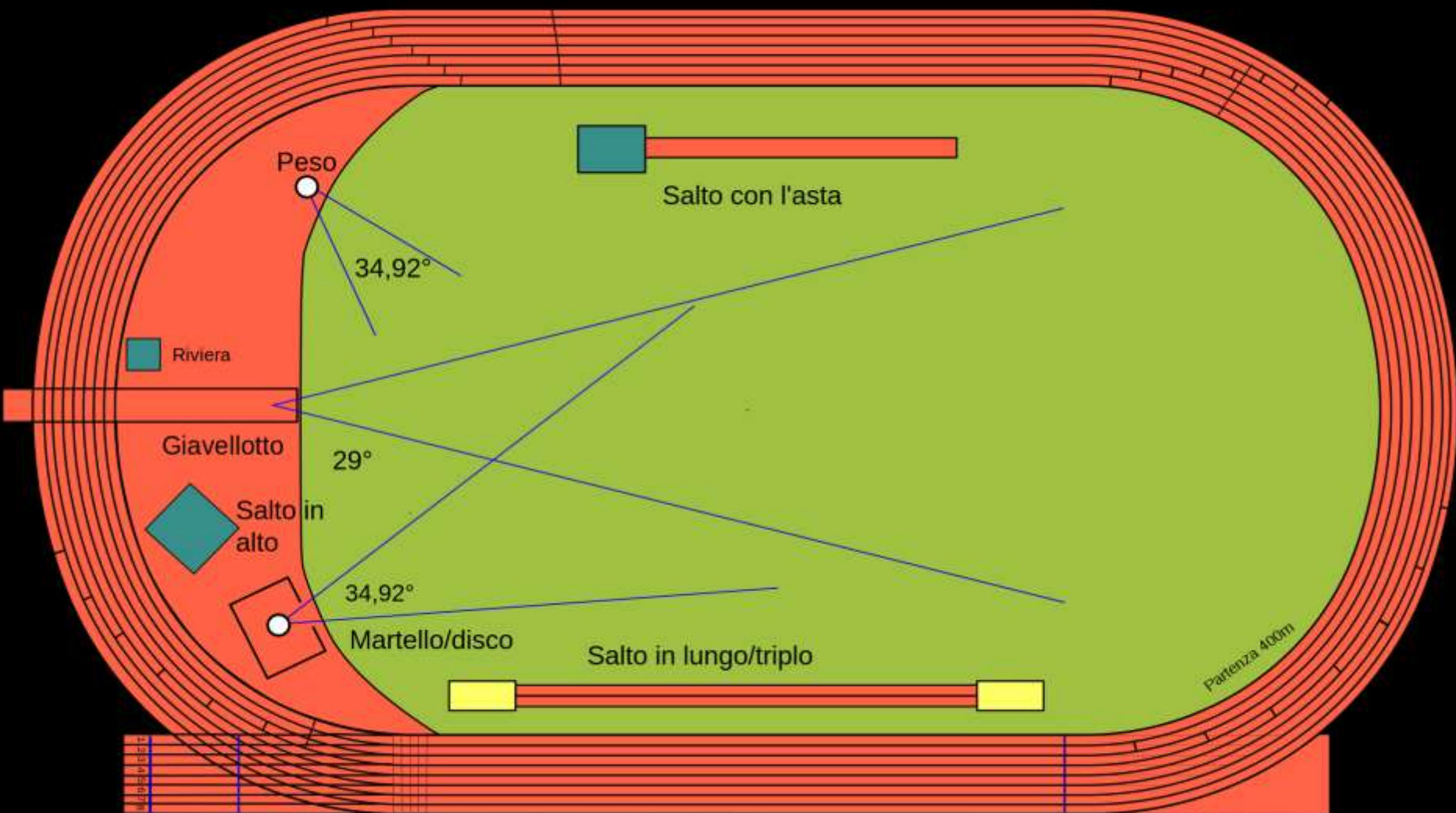
1912 FONDAZIONE DELLA IAAF : DECIDE LE DISCIPLINE, ORGANIZZA I TORNEI E REGISTRA I RECORD

1926: FONDAZIONE DELLA FIDAL

Pasquale Trotta

PISTA DI ATLETICA: lunghezza 400 m (alla corda)

CORSIE: larghezza 122 cm con linea bianca di 5 cm



I MATERIALI

EVOLUZIONE DELLA PISTA

- 1896 – LA CENERE
- 1912 – MATERIALI DI SCARTO (SCORIE)
- 1924 – FONDO DI ARGILLA SPECIALE DI COLORE ROSSO (MOLTO APPREZZATA)
 - POI L'AVVENTO DELLA TENNISOLITE (POLVERE ROSSA)
- 1968 – L'INNOVAZIONE: IL TARTAN (RESINA POLIURETANICA)

IL SALTO CON L'ASTA

1. LEGNO DI ABETE O FRASSINO (1850)
2. BAMBU' (DAL 1896)
3. ALLUMINIO (1946)
4. FIBRA DI VETRO (DAGLI ANNI '50 A TUTT'OGGI)

LE SCARPE

1860 – PELLE DI CANGURO

1936 – TACCO BASSO, COMPAIONO 6 CHIODI ALL' AVAMPIEDE

1948 – SCARPE CON SUOLA IN GOMMA

1960 – PLACCA CHIODATA IN NYLON

1968 - Dick Fosbury STRAVOLGE LE TECNICHE DEL SALTO INDOSSANDO SCARPE CHIODATE ANCHE AL TACCO

1996 – INVENZIONE ZYTEL (LEGGERO IN NYLON +FIBRA DI VETRO)

CORSE

VELOCITA'

100 m 200 m 400 m

MEZZOFONDO

800 m 1500m 3000m siepi

FONDO

5000 m 10000 m

Maratona Km 42,195

SALTI

IN ALTO

IN LUNGO

TRIPLO

CON L'ASTA

LANCI

DISCO

PESO

GIAVELLOTTO

MARTELLO

STAFFETTE

4x100 m 4x400 m

CONCORSI

DECATHLON , EPTATHLON

MARCIA

10 Km, 20 Km, 50 Km

OSTACOLI

100 m F., 110 m M., 400 m

L'ATLETICA LEGGERA NELLA SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO

RAGAZZI/E 2005	60 m		600 m	Alto	Lungo	Vortex	staffetta 4x50m
CADETTI/E 2003/2004	80 m	m 80Hs h 76 cm	1000 m	Alto	Lungo	Vortex + Peso M 4 Kg F 3 Kg	Staffetta 4x100 m

CONCORSI

DECATHLON

1. 100 m
2. LUNGO
3. PESO
4. ALTO
5. 400 m
6. 110 Hs
7. DISCO
8. ASTA
9. GIAVELLOTTO
10. 1500 m

EPTATHLON FEMM OUTDOOR

1. 100 Hs
2. ALTO
3. PESO
4. 200 m
5. LUNGO
6. GIAVELLOTTO
7. 800 m

EPTATHLON MASC INDOOR

1. 60 m
2. LUNGO
3. PESO
4. ALTO
5. 60 Hs
6. ASTA
7. 1000 m



TESTIMONE



BLOCCHI DI PARTENZA





OSTACOLI

	110 m	100 m	400 m
M	106,7 9,14		92 35
F	h ↔	84 9,14	76 35

LA PISTA IN TARTAN CITTA' DEL MESSICO '68



3'000 SIEPI



OSTACOLO



RIVIERA



Pasquale Trotta



PEDANA: 2,135 m



PEDANA: 33,5 x 4 m

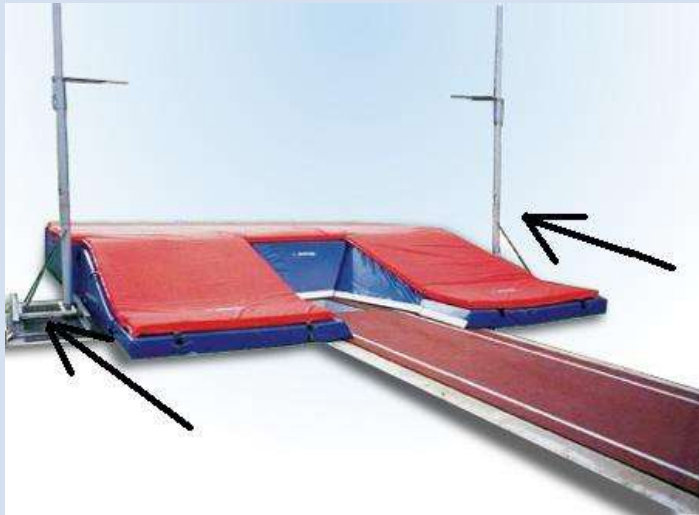


PEDANA: 2,5 m

ATTREZZI E PESI

ATTREZZO	RAGAZZE	RAGAZZI	CADETTE	CADETTI	
PESO	2 Kg	2 Kg	3 Kg	4 Kg	
DISCO			1 Kg	1,5 Kg	
MARTELLO			3 Kg	4 Kg	
GIAVELLOTTO	Vortex	Vortex	0,400 kG	0,600 Kg	

	PESO	DISCO	MARTELLO	GIAVELLOTTO
UOMINI	7,260 Kg	2 Kg	7,260 Kg	0,800 Kg
DONNE	4 Kg	1 Kg	4 Kg	0,600 Kg



Pedana: 40x1,22 m



Pasquale Trotta